

Voorbeeld oplossingen

Oplossingen voor:

Reduceren krachttuioefening bij tillen, dragen, duwen en trekken

Verbeteren van werkhoudingen

Beter herstel van belastend werk (tijdsduur en pauzes)

Reduceren van trillingen

Oplossingen gericht op werknemers zelf

Andere factoren

Reduceren van krachttuioefening bij tillen, dragen, duwen en trekken:

- automatiseren van de processen waarbij krachttuioefening nodig is, bijvoorbeeld assemblagetaken;
- aangedreven gereedschap gebruiken in plaats van handbediend gereedschap;
- nagaan of herontwerp van de taak mogelijk is: kan het doel van de taak ook op een andere manier bereikt worden, waardoor geen krachttuioefening meer nodig is, of de krachttuioefening verminderd kan worden;
- zwaarder gereedschap aan een balancer hangen;
- beter, ergonomisch vormgegeven gereedschap gebruiken, waardoor de benodigde handkracht beperkt wordt;
- training aanbieden met aandacht voor werktechnieken zodat niet meer kracht ingezet wordt dan echt nodig is. Werknemers leren waarom het beperken van krachttuioefeningen belangrijk is en welke invloed zij daar zelf op hebben (naast juiste werktechniek hanteren ook het tijdig aanvragen van de juiste gereedschappen, hulpmiddelen, onderhoud van middelen);
- goed onderhouden van gereedschap, bijvoorbeeld goed slijpen van messen en scharen, zodat niet onnodig veel kracht nodig is om te kunnen knippen of snijden;
- hulpmiddelen gebruiken voor tillen of verplaatsen van onderdelen.

Verbeteren van werkhoudingen:

- handmatige taakuitvoering in een ongunstige werkhouding vervangen door machinale bewerking;
- de werkplekinrichting verbeteren:
 - optimale werkhoogte: zorg voor een werkhoogte die niet te laag is, zodat men met de romp en het hoofd zoveel mogelijk rechtop kan werken. De werkhoogte mag ook niet te hoog zijn zodat de bovenarmen niet geheven moeten worden. Als er verschillende werknemers op dezelfde werkplek werken, zou de werkhoogte gemakkelijk aangepast moeten kunnen worden aan de lichaamslengte van de individuele medewerker;
 - gunstige opstelling van materialen en gereedschap (binnen handbereik en vòòr het lichaam), zodat men niet ver naar voren, opzij of naar achteren hoeft te reiken met de armen en zoveel mogelijk in een neutrale houding kan werken;
 - goede verlichting, zonder reflecties, spiegelingen, tegenlicht of schaduwwerking, zodat men niet met het hoofd naar voren hoeft te buigen of draaien om het werk goed te kunnen zien.

- training aanbieden met aandacht voor werkhoudingen, zodat werknemers weten waarom het belangrijk is en leren wat goede werkhoudingen zijn;
- de preventiemedewerker of ergocoach kan eens wat foto's of filmpjes maken van de werknemers (met de smartphone van de werknemers zelf, zo borg je de privacy) en ze die laten zien. Het is vaak moeilijk om zelf te bedenken of voelen hoe je eigen werkhouding is. Met behulp van beelden is werknemers makkelijk een 'spiegel' voor te houden;
- hulpmiddelen gebruiken voor een goede werkhoopte, zoals heftafels (industrie), hoog-laagbedden (zorg) en hoog-laagtafels (kantoren);
- hulpmiddelen gebruiken voor lichaamsondersteuning bij werk op de grond, zoals de vlijkar (straatmakers) en de selecteer/wiedkar (bloembollensector);
- ergonomisch ontworpen gereedschap gebruiken om de polsstanden te verbeteren;
- werk op de knieën met kniebeschermers uitvoeren;
- voor langdurig staand werk nagaan of dit ook zittend of met een stasteun kan worden uitgevoerd, al is het alleen maar ter afwisseling met staan;
- verstoring van de concentratie voorkomen, met name bij werk waarbij veel concentratie vereist is (voorkomen van verstorend geluid en verstorende beelden);
- verminderen van de precisie-eisen die het werk stelt, door aanpassing van de taak, dichterbij de ogen brengen van het werk, aanbieden van hulpmiddelen zoals een loep, etc.

Beter herstel van belastend werk (tijdsduur en pauzes):

- taakrotatie of aanpassing van het takenpakket, zodat belastende taken afgewisseld kunnen worden met taken die minder belastend zijn. Knielend, hurkend, staand, zittend en lopend werk zoveel mogelijk afwisselen. Bijvoorbeeld het afwisselen van werk als kraanmachinist met werk op de grond of uitvoerend werk in de bouw afwisselen met opperwerk;
- voldoende herstelmogelijkheden creëren door inlassen van pauzes; bij voorkeur na maximaal 1,5 uur werk minimaal 7,5 min pauze of ander werk, zodat werknemers even van hun werkplek af kunnen gaan en statische belasting van de spieren doorbroken wordt;
- afwisseling in het werk brengen over de werkdagen heen, zodat niet alle dagen hetzelfde werk wordt gedaan;
- werknemers de vrijheid geven om zelf hun pauzes te nemen op momenten dat zij behoefte hebben om te herstellen van de belasting door het werk;
- ervoor zorgen dat pauze tijd ook echt pauze is, zonder dat deze onderbroken wordt door werkzaken.

Reduceren van trillingen:

- nagaan of er ander, trillingsvrij of trillingsarm gereedschap bestaat, of gereedschap met antivibratiehandgrepen;
- goede trilling dempende handschoenen gebruiken.

Oplossingen gericht op werknemers zelf:

- voorlichting en training geven aan werknemers over de risico's van ongunstige werkhoudingen en krachtoefeningen en wat zij zelf kunnen en ook zouden moeten doen om die risico's te verminderen. Bijvoorbeeld voorlichting over een goede werkhouding ('neutrale' werkhoudingen), aanpassen van de werkhoopte waar mogelijk, gebruik van hulpmiddelen, voldoende afwisselen van taken en nemen van pauzes, etc.;

- zorg ervoor dat het voor de werknemers duidelijk is bij wie ze terecht kunnen met gezondheidsklachten of met vragen of problemen wat betreft de fysieke belasting van het werk.

Oplossingen voor 'andere factoren':

- pauzes: werknemers de vrijheid geven om zelf hun pauzes te nemen op momenten dat het nodig is om te herstellen van de belasting door het werk;
- klimaat: het klimaat zodanig aanpassen dat werknemers er comfortabel in kunnen werken; voorkom in elk geval koude of tocht;
- concentratie: verstoring van de concentratie voorkomen, met name bij werk waarbij veel concentratie vereist is; dit betekent vooral voorkomen van verstorend geluid maar ook verstorende beelden, zoals langslappende collega's; een andere oplossing is natuurlijk de concentratie-eisen van de taak proberen te verminderen;
- contact: zorgen voor een goede grip, zodat niet meer kracht gezet hoeft te worden dan nodig is;
- gebruik van (dikke) handschoenen, een te glad handvat of verkeerd ontworpen handvat kunnen de grip verstoren;
- precisie: verminderen van de precisie-eisen die het werk stelt, door aanpassing van de taak, dichter bij de ogen brengen van het werk, aanbieden van hulpmiddelen zoals een loep;
- precisie: zorgen dat de snelheid van uitvoering van precisiewerk vrij gekozen kan worden, in plaats van de snelheid op te leggen;
- precisie: zorgen voor goede visuele, auditieve of tactiele feedback op de taakuitvoering (bijvoorbeeld een piepsignaal als iets fout gaat);
- precisie: voorkomen van precisietaken met (dikke) handschoenen omdat dit de feedback bemoeilijkt.